

АРТ-техника «Ромашка»

Что же такое ресурсное состояние? Собственные, личностные ресурсы, что это? Что такое ресурсы и зачем они нам нужны?

Ресурсы - это то, на что мы можем опереться в сложных жизненных ситуациях. Эта та внутренняя сила, которая нас поддерживает в период усталости и спада жизненной энергии. Внутренние ресурсы наполняют нас в период отчаянья. И самое главное и приятное, то, что они всегда есть и у всех!

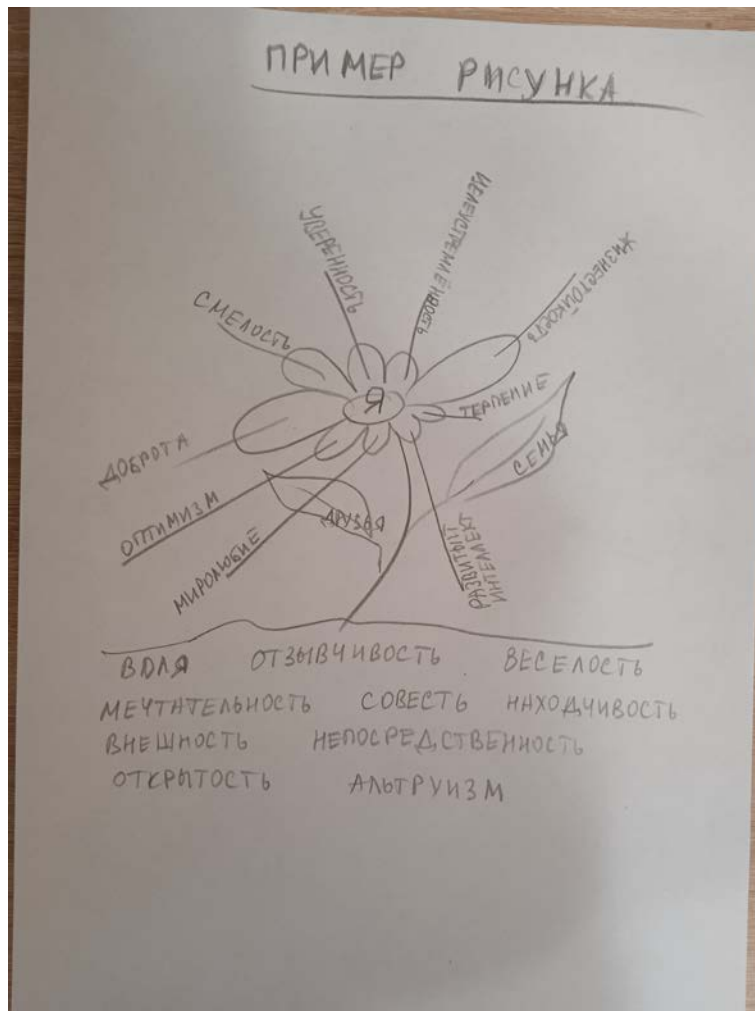
Ресурсы бывают внутренние и внешние. Внешние ресурсы личности – это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя (друзья, семья, родственники, материальные ресурсы – деньги, дом, в котором вас всегда ждут, т.п.).

Внутренние ресурсы – это собственно все то, что есть в тебе самом, то чем ты можешь воспользоваться в любое время и в любом месте (талант, особенности твоего характера, способности, силы).

Чтобы лучше понять и узнать себя сделай упражнение.

1. Рисуем ромашку, с лепестками и листиками на стебле, и обязательно, чтобы наш цветок был заземлен, то есть имел опору, землю, откуда прорастает. Итак, в каждом лепестке вписываем собственное качество, которым гордимся, и которое нам может помочь (доброта, коммуникабельность, искренность, целеустремленность и т.п.). У каждого будет индивидуальный набор качеств в лепестках, т.к. мы все разные.
2. В листья впиши тех людей, которые тебя поддерживают в сложных ситуациях, на которых ты можешь положиться. Количество листьев у каждого будет свое, ведь это индивидуальные особенности личности, кому-то когда трудно, хочется пожаловаться всему миру и получить поддержку, а другому спрятаться и как кошке восстанавливаться дома в одиночку.
3. Задумайся об этом, какая поддержка тебе нужна? Может в разных ситуациях, когда устал и сложности в школе, полежать в одиночестве с книгой, телефоном или просто спать, а когда поссорился получить поддержку от друзей, родителей, родственников например, может у тебя все иначе. У каждого получится своя ромашка.
4. Теперь перейдем к опоре, то на чем стоит твой цветок, из чего он растет? Что является твоей опорой? Что для тебя неизменно важно в

различных ситуациях, то, что тебе необходимо всегда? Конечно в идеале, это и есть твой внутренний стержень, например, твой находчивый ум, то, что во всех ситуациях тебя выручает...или доброта, что у тебя благодаря твоей доброте есть люди, которые тебе всегда смогут помочь...целеустремленность, внешность, у каждого свое. Наша опора – это внутренний стержень, его надо знать, наполнять всегда и беречь.



Твой цветок ресурсов готов! Обязательно в сердцевине ромашки, в центре своего цветка напиши букву Я! Ведь это твои ресурсы.

Важно помнить, что именно ты являешься хозяином собственной жизни. Задумайся, и обязательно запишите занятия, свои действия, увлечения, которые помогают тебе набраться сил и энергии. Как минимум 20 пунктов. Например, любимая музыка, танцы, игра в футбол, хоккей, занятие в спортивной секции, чтение хорошей книги, бездумный просмотр сериала, серия за серией (когда ты эмоционально истощен и не хочешь думать о своих

проблемах и переключаешься на героев сериала), прогулка на природе, уборка, психолог, рисование и т.п.

Хочу напомнить тебе, что совершенствуя себя, развивая свои способности, умения, реализуя свой внутренний потенциал мы растем в собственных глазах, увеличивается наша значимости в собственных глазах и тем самым это обеспечивает нам хорошую внутреннюю опору себя, укрепляет наш внутренний стержень, имея который нас не сломить.

Желаю тебе успехов в самосовершенствовании!